

Rezept

Tunesisches Sandwich

Ein Rezept von Tunesisches Sandwich, am 14.04.2026

Zutaten

3 Paprikaschoten (rot und grün gemischt)	3 Tomaten
3 Knoblauchzehen	1 TL Koriandersamen
2 EL Zitronensaft	3 EL Olivenöl
Salz	gemahlener Pfeffer
1 Dose Tunfisch (am besten in Olivenöl, 185 g Inhalt)	1 EL Kapern
1 TL Harissa	4 kleine Fladenbrote
4-8 Salatblätter zum Belegen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250 Grad (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprika und Tomaten waschen und halbieren, aus den Schoten die Stiele und die Kerne mit den Häutchen rauszupfen. Paprika und Tomaten mit der Haut nach oben aufs Blech legen. Knoblauch ungeschält dazugeben. Alles im Ofen (Mitte) ungefähr 20 Minuten backen, bis die Haut von den Paprikaschoten dunkle Blasen bekommt.
2. Gemüse aus dem Ofen holen und leicht abkühlen lassen, dann die Haut von den Paprika so gut wie möglich abziehen (bei grünen geht das ein bisschen schwerer). Von den Tomaten auch die Haut abziehen und einen Teil der Kerne mit einem Löffel rauschaben. Knoblauch halbieren und das Knoblauchfleisch aus den Schalen löffeln.
3. Paprika, Tomaten und Knoblauch auf ein großes Brett häufen und mit einem großen schweren Messer gut durchhacken. In eine Schüssel geben. Den Koriander im Mörser fein zerdrücken, mit Zitronensaft und 2 EL Öl zu dem Gemüse rühren, salzen und pfeffern.
4. Tunfisch abtropfen lassen und mit Gabeln in Stücke zupfen. Mit Kapern, Harissa und dem übrigen Öl mischen, salzen. Die Fladen aufschneiden. Salatblätter waschen und trockenschütteln, untere Brötchenhälften damit belegen. Paprika-Tomaten-Salat (der heißt übrigens Mechouia und kann auch eine Vorspeise sein) und Tunfisch darauf verteilen. Brötchen zusammenklappen. Fertig.